

Verbindliche Anmeldung erbeten bei den Offenen Hilfen

Telefon 08151-6500262  
oder per Email [aschuster@lhsta.de](mailto:aschuster@lhsta.de)

Bitte melden Sie sich zu dem jeweiligen Angebot bis spätestens eine Woche vorher an. Sie erleichtern uns damit die Planung.

Herzlichen Dank!

Der jeweilige Veranstaltungsort wird  
zeitnah bekannt gegeben.



## Fortbildungsangebot 2020 für ehrenamtliche und nebenamtliche Helfer \*innen



Diese Maßnahme wird aus Mitteln des  
Bezirks Oberbayern gefördert

Foto: Jasper Rave



**KoBE**  
Koordinierungszentrum  
Bürgerschaftliches Engagement  
für den Landkreis Starnberg

## Haben Sie Lust auf Fortbildung?

Als ehrenamtliche und nebenamtliche Helfer\*in übernehmen Sie vielfältige, verantwortungsvolle Aufgaben im Kontakt mit Menschen. Sie leisten mit Ihrem Engagement einen wertvollen Beitrag für andere, von dem Sie auch selbst profitieren können.

Mit unserem Fortbildungsangebot 2020 möchten wir Ihnen DANKE sagen und Sie in Ihrem Engagement fachlich unterstützen .

**Die Teilnahme an unseren Fortbildungsangeboten ist kostenfrei.**

### Unsere Angebote für Sie:

- **Wie wollen wir miteinander umgehen?**

Verbindung halten in schwierigen Situationen, das ist oft nicht einfach, dennoch möglich. Dieser Workshop gibt Impulse und Perspektiven zum „Brücken bauen“

Referent: Trainer\*in für gewaltfreie Kommunikation

Der Termin wird noch bekannt gegeben.

- **Persönliche Zukunftsplanung**

Tricks, Tipps und Strategien für den Weg in unser Lieblingsleben.

Referentin: Ruth Habesreiter, BRK Starnberg,  
Dipl. Soz-päd\*in, Moderatorin Persönliche Zukunftsplanung

Termin: Dienstag, 22. September 2020 von 18-19:30 Uhr

- **Social Media in Verein und Ehrenamt**

Der richtige Einsatz von Social Media in der Öffentlichkeitsarbeit.

Referent: Matthias J. Lange, Journalist, Social-Media-Experte

Termin: Dienstag, 29. September 2020 von 18-20 Uhr

---

Anmeldung Telefon: 08151-6500262 oder [aschuster@lhsta.de](mailto:aschuster@lhsta.de)

- **3-stündiges Notfall-Training für Ehrenamtliche**

Richtiges Reagieren auf Notfallsituationen im Ehrenamt.

Referent: BRK Starnberg

Termin: Samstag, 10. Oktober 2020 von 9-12 Uhr

- **Einladung zum Lachen**

Lachen ist gesund und eine wunderbare Möglichkeit der Psycho-Hygiene. Theorie und Praxis des Lach-Yogas.

Referent: Trainer\*in Lachyoga

Termin: Donnerstag, 29. Oktober 2020 von 18-19:30 Uhr

- **Der achtsame Umgang mit sich selbst**

Das ist vor allem die Kunst, gut für sich selbst zu sorgen (Selbstfürsorge) und würdevoll mit sich selbst umzugehen (Selbstachtung). Das beinhaltet auch, achtsam im Hier und Jetzt zu verweilen.

Referent: Thomas Göppel, Pastoralreferent, Ausbildung in Logotherapie

Termin: Mittwoch, 25. November 2020 von 18-20 Uhr

- **Reden, zuhören und wertschätzend antworten**

Wie kann ich durch mehr Aufmerksamkeit konstruktiver kommunizieren? Womit lässt sich das Gesprächs- und Präsentationsklima positiv beeinflussen?

Referent: Johannes Geiger, Trainer Stuttgart

Der Termin wird noch bekannt gegeben.

- **Runder Tisch mit der Frauenbeauftragten der Netzwerkfrauen**

„Grenzen erkennen, benennen und schützen“ - Was hilft wirklich?

Referentin: Frau Gräsle, Dipl. Soz-päd\*in, Fachreferentin für Gewaltprävention

Der Termin wird noch bekannt gegeben.

---

Anmeldung Telefon: 08151-6500262 oder [aschuster@lhsta.de](mailto:aschuster@lhsta.de)